



# 3月の献立表



令和5年3月発行

あさひ子ども園



○ **【今月の食育活動】**  
○ **3日・ちらし寿司のトッピング**

○ **【リクエストメニュー】**  
○ **★マークが今月のたいようぐみさんのリクエストメニューです。**  
○ **楽しみにしててくださいね。**

1日(水)	2日(木) イチゴ狩り(たいよう)	3日(金) ひな祭り会	4日(土)		
<b>★塩ラーメン</b> [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、塩、薄口醤油、油、鶏がらだし] <b>あさりのしぐれ煮</b> [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>小松菜のナムル</b> [小松菜、もやし、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>果物</b> <b>梅おにぎり 牛乳</b> [米、梅干し、ごま]	<b>ご飯</b> <b>豚豆腐</b> [豚肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、玉ねぎ、油、みりん、砂糖、醤油、酒] <b>キャベツのおかか和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、醤油] <b>ニラスープ</b> [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>甘納豆の蒸しケーキ 牛乳</b> [ミックスマックス粉、卵、牛乳、甘納豆、ほうれん草]	<b>ちらし寿司</b> [米、酢、砂糖、塩、人参、鶏ひき肉、ごぼう、油揚げ、干し椎茸、こんにゃく、卵、でんぷ、グリーンピース] <b>さわらの西京焼き</b> [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒] <b>春色のすまし汁</b> [豆腐、花麩、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>さくらもち</b> <b>ひなあられ</b> <b>カルピス</b>	<b>中華丼</b> [米、豚肉、白菜、人参、干し椎茸、玉ねぎ、竹の子、にんにく、生姜、ごま油、鶏がらだし、片栗粉、醤油] <b>玉ねぎのスープ</b> [玉ねぎ、豆腐、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>		
<b>6日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>麻婆豆腐</b> [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、味噌、ごま油、鶏がらだし] <b>もやしのごま酢和え</b> [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] <b>わかめのすまし汁</b> [わかめ、えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>ミキサーパン 牛乳</b> [小麦粉、卵、油、牛乳、塩、玉ねぎ、ベーキングパウダー、チーズ、粉チーズ、トマト、ウインナー、パセリ]	<b>7日(火) おわかれ会</b> <b>ナポリタンスパゲティ</b> [スパゲティ、ウインナー、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、油、醤油、ケチャップ、粉チーズ] <b>★鶏肉のから揚げ</b> [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、玉ねぎ、コーン、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>★りんごゼリー 牛乳</b> [りんごジュース、砂糖、寒天]	<b>8日(水) 卒園式予行練習</b> <b>ご飯</b> <b>サバの梅煮</b> [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>切干大根の煮物</b> [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] <b>★五目味噌汁</b> [人参、玉ねぎ、ごぼう、南瓜、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] <b>黒米おにぎり 牛乳</b> [りんごジュース、ごま、薄口醤油]	<b>9日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉じゃが</b> [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>甘酢和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>コンソメスープ</b> [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] <b>★人参蒸しパン 牛乳</b> [蒸しパンミックスマックス粉、人参、レーズン、牛乳、チーズ]	<b>10日(金) 音楽指導</b> <b>ひじきご飯</b> [米、ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、酒、醤油] <b>★ポパイサラダ</b> [ほうれん草、春雨、人参、シーチキン、マヨネーズ、醤油] <b>油揚げの味噌汁</b> [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>きな粉揚げパン 牛乳</b> [ロールパン、油、きな粉、砂糖、塩]	<b>11日(土)</b> <b>エビピラフ</b> [米、エビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、塩、コンソメ] <b>豆腐のスープ</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
<b>13日(月) 誕生日会</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] <b>春雨の酢の物</b> [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉ねぎ、えのき、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>フルーツのゼブリン 牛乳</b> [卵、牛乳、砂糖、生クリーム、苺、みかん缶]	<b>14日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>★いりどり</b> [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、れんこん、酒、油、砂糖、みりん、醤油] <b>ほうれん草のおかか和え</b> [ほうれん草、人参、もやし、かつお節、醤油] <b>わかめの味噌汁</b> [わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>牛乳もちココアかけ</b> [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	<b>15日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のカレーあんかけ</b> [豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油、酒、カレー粉] <b>★ポテトサラダ</b> [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、醤油、マヨネーズ] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>塩昆布おにぎり 牛乳</b> [米、塩昆布]	<b>16日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>サバの竜田揚げ</b> [サバ、塩、酒、片栗粉、生姜、油、みりん、醤油] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、もやし、きゅうり、ごま、醤油] <b>★えのきの味噌汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、豆腐、ねぎ、いりこ、味噌] <b>★ツナコーンピザ 牛乳</b> [ピザ生地、玉ねぎ、コーン、チーズ、シーチキン、マヨネーズ]	<b>17日(金)</b> <b>★ドライカレー</b> [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう] <b>果物</b> <b>みかん牛乳寒 菓子</b> [牛乳、砂糖、寒天、みかん缶]	<b>18日(土)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">卒園式</div>
<b>20日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のおやき</b> [豆腐、シーチキン、玉ねぎ、ねぎ、塩、ケチャップ] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] <b>コーンスープ</b> [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、こしょう、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] <b>ほたもち 牛乳</b> [もち米、こしあん、きな粉、砂糖、塩]	<b>21日(火)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">春分の日</div>	<b>22日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>厚揚げとじゃが芋の煮物</b> [厚揚げ、じゃが芋、鶏肉、人参、玉ねぎ、酒、油、みりん、砂糖、醤油] <b>即席和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] <b>春雨スープ</b> [春雨、玉ねぎ、コーン、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>じゃこかりんどう 牛乳</b> [小麦粉、卵、わかめ、ごま、しらす干し、砂糖、塩、油、ベーキングパウダー]	<b>23日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>魚のあんかけ</b> [バトウ、酒、油、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢] <b>もやしの和え物</b> [もやし、きゅうり、人参、竹輪、醤油] <b>しめじの味噌汁</b> [しめじ、人参、玉ねぎ、豆腐、ねぎ、いりこ、味噌] <b>チーズトースト 牛乳</b> [食パン、マーガリン、粉チーズ、砂糖]	<b>24日(金)</b> <b>炊き込みご飯</b> [米、里芋、鶏肉、人参、油揚げ、しめじ、酒、薄口醤油、ごま] <b>小松菜のコーン和え</b> [小松菜、コーン、人参、ごま、醤油] <b>もやしのすまし汁</b> [もやし、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>オレンジゼリー 牛乳</b> [オレンジジュース、砂糖、寒天]	<b>25日(土)</b> <b>二色丼</b> [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、みりん、醤油、酒] <b>玉ねぎの味噌汁</b> [玉ねぎ、人参、油揚げ、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
<b>27日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> [手羽元、にんにく、生姜、酢、醤油、砂糖] <b>小松菜の磯和え</b> [小松菜、人参、もやし、醤油、刻みのり] <b>大根の味噌汁</b> [大根、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] <b>フルーツポンチ 牛乳</b> [みかん缶、バナナ、寒天、白桃缶、砂糖]	<b>28日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>魚のコーンマヨ焼き</b> [バトウ、コーン、チーズ、塩、酒、マヨネーズ、パセリ] <b>三色和え</b> [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>中華スープ</b> [豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、醤油、塩、鶏がらだし] <b>ジャムサンド 牛乳</b> [食パン、ブルーベリージャム]	<b>29日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>炒り豆腐</b> [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、みりん] <b>もやしのナムル</b> [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>えのきのすまし汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>芋ようかん 牛乳</b> [おろしさつま芋、砂糖、寒天、くす粉]	<b>30日(木) 保育終了</b> <b>五目うどん</b> [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、椎茸、ねぎ、いりこ、塩、酒、醤油、みりん] <b>焼きししゃも</b> [ししゃも] <b>ゆかり和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] <b>果物</b> <b>わかめおにぎり 牛乳</b> [米、わかめふりかけ、ごま]	<b>31日(金)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">新年度準備 休園日</div>	

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります ★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります

子どもたちに「給食おいしかったよ」と言ってもらえて嬉しかったです。

給食室より